



令和5年度12月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなさいりょうとそのほたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・むかしつ 無機質	
1 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とんかつ (大岡信さんの好物)	パンこ・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・だいず			
	ソース	さとう				トマト	
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
☆12月4日(月)～12月8日(金)は北上小学校の学校給食週間です。							
4 (月)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	すぎしょうのうえんのグラタン	こむぎこ	バター	ハム	チーズ・ぎゅうにゅう・なまクリーム・スキムミルク	だいこん・カリフラワー・ねぎ・たまねぎ	
	ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマト・パセリ	
5 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじフライ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・ごま	あじ・たまご			
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
6 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	でんぷん・さとう		ぶたにく		だいこん・にんじん・えだまめ	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	
7 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		レモン・かぼす	
	だいがくいも	さつまいも・さとう	こめあぶら・ごま				
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	さつまいも・カレー粉	こめあぶら	ぶたにく・だいず	チーズ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・トマト	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう		さつまあげ・ちくわ・かつおだし	こんぶ	だいこん	
	うすらのたまご			うすらのたまご			
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・にんじん・こまつな・コーン	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		こまつな	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	
	とんじる	こんにゃく・さといも		ぶたにく・とうふ・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						673 Kcal 30.6 g 29.5 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのつばマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ		
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー		
	はくさいクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・カリフラワー		
15 (金)	うどん	こむぎこ						624 Kcal 32.9 g 22.5 g 3.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	うどんじる	でんぷん		かまぼこ・かつおだし・にぼしだし	こぶだし	たまねぎ・にんじん・はねぎ・ほししいたけ		
	きつね	さとう		あぶらあげ				
	きゃべついりつくね	でんぷん・さとう		とりにく・ぶたにく・かつおぶし		きゃべつ		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
18 (月)	あげパン	こむぎこ・さとう	ショートニング・こめあぶら	きなこ	スキムミルク			732 Kcal 28.3 g 31.3 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいす・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト		
	ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん・レモンかじゅう		
19 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ			536 Kcal 20.1 g 14.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おさく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	ぶたにく・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ		
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						615 Kcal 25.8 g 21.3 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら	さわら・だいす		たまねぎ・トマト・はねぎ		
	ワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ		
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						698 Kcal 27.7 g 24.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト		
マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン			
22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						724 Kcal 21.7 g 25.2 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・かつおだし		かぼちゃ・グリーンピース		
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
ケーキ	こめこ・こんにゃく・でんぷん・さとう	あぶら	とうにゅう					

☆今月の給食は16回です。

☆12月11日(月) 3・4・5組は振替休日で給食がありません。

☆12月4日(月)～12月8日(金)は北上小学校の学校給食週間です。

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために始まったのが最初といわれています。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本、学校給食は、将来にわたって心豊かな生活が送れるように、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていくという役割を持つようになりました。この一週間自分にとっての学校給食を考えてみましょう。

☆11月24日(金)～12月7日(木)まで「大岡信さん特別巡回展示」があります。大岡信さんの詩に登場する食材を見つけてみましょう。

☆12月7日(木)は、「甘藷の日」です。三島市の佐野地区で収穫された甘藷です。「三島函南地区三島甘藷部会」さまから三島で収穫した「甘藷(さつまいも)」を無償でいただき、「だいがくいも」にします。

☆12月4日(月)は、三島市山田地区の「杉正農園」で収穫される だいこん・カリフラワー・ねぎを使って「杉正農園のグラタン」を作ります。

☆12月は22日(金)が給食最終日です。